

WBGT値を確認して、熱中症対策を行いましょ

危険度	WBGT実測値	気温からの目安	代謝率区分と休憩頻度目安			
			1 低代謝率	2 中程度代謝率	3 高代謝率	4 極高代謝率
ほぼ安全 	21未満	24℃まで	2時間毎	2時間毎	2時間毎	2時間毎
注意 	21～24	24～28℃	2時間毎	2時間毎	1時間毎	1時間毎
警戒 	25～27	28～31℃	2時間毎	1時間毎	45分毎	45分毎
嚴重警戒 	28～30	28～31℃	1時間毎	45分毎	30分毎	30分毎
危険 	31以上	35℃以上	45分毎	30分毎	30分毎	15分毎

■衣類によるWBGT値に加えるべき補正值

衣類	補正值
作業服	0
布製つなぎ服	0
ポリワル布製つなぎ服	1
衣服を二重に着用	3
単層の不透湿つなぎ服	10
フード	+1
クールベスト/クールジャケット	-3

■代謝率区分と作業強度

代謝率区分	作業強度	作業
1. 低他社率	軽度	軽い手作業、鉛押し作業、重機オペ、机上事務など
2. 中程度代謝率	中程度	継続的な手及び腕の作業、中くらいの重さの材料を運搬など
3. 高代謝率	重度	強度の腕及び胴体の作業、重量物の運搬、ハンマー作業など
4. 極高代謝率	超重度	最大速度の速さでのとても激しい活動、激しくシャベルを使うなど



休憩のタイミングを守り
水分補給、塩分補給、
身体冷却を忘れずに!